

ان هذا الوطن نموذج خير، يلتقي كل
البناءه ويناته من شتى الاصول
والمتنابت على رفد مسيرته الشريفة
الهادفة لرفعة انساؤه وصون
انسانيته، وانتصار حقه في الحياة
والحرية والعدل.

هذه انا استمر
م عين اوله
تتبعوه تشبه
بمعه قلوب
الاسماني
تتبعه قلوب
وفي حاتم
هو نبي
المنطقه
التي هي
هجرة في

[illegible]

تأهیل



RACER

تیلیو
CIELO

[illegible]

ان الوطن ليس مجرد الارض والماء
والسما والهواء، ولكنه كذلك مزيج من
التاريخ والحضارة والقيم والمشاعر
والهوية والاسرة والمجتمع والمأوى. اننا
نؤمن بقدسية الوطن والانتماء اليه
دون انغلاق او تفريط.

ALNAHDA - WEEKLY - TUESDAY 26 AUG. 1997 - NO. (4) اسبوعية - عربية - سياسية - تصدر عن الحزب الوطني الدستوري الثلاثاء (٢٢) ربيع ثاني ١٤١٨ هـ الموافق ٢٦ آب ١٩٩٧ (العدد ٤)

الموتى والكل ابو تليح

ليس العشر

الروابدة نائب الامين العام / رئيس اللجنة السياسية لـ « النهضة » :

نعم قد يزيد عدد نواب الحزب الدستوري عن عدد مرشحيه

«الدستوري» لتجاوز المقاعد والانتخابات ليست الا واحدة من تلك المقاعد

لسنا من دعاة الحوار الوطني نصب وانما من دعاة نجاحه

يخطئ من يعتقد ان استفراد اي طرف بالوطن يفيد او يفيد الوطن

المراهنة على انقسام اي حزب هي مراهنة الفاشلين

برنامح الحزب

باب «الدستوري» مفتوح على مصراعيه لانضمام اي حزب راغب في الانضمام اليه



من حلي شهر راحة



تسبب أكثر عندما يشارك الآخرين



تسبب ان يكمل الجميع بمكالمات

الروابدة: نحن نؤمن في الحزب الوطني ان مجلس النواب هو المكان الذي يستطيع فيه الحزب ان يعبر عن رأيه وان يقدم مشاريع القوانين او تعديل القوانين، او التعبير عن الرأي في مختلف المجالات ومحاولة اقتناع الاغلبية بتبني موقف الحزب ولا نعتقد ان من حقنا ان نطالب الحكومة بمواقف صاحب الصلاحية فيها هو مجلس النواب.

وبالتالي فان ماخذنا على التشريعات او على بعض الاجراءات سيغير عنها بوضوح في مجلس النواب القادم ونحاول بناء قناة عامة تؤدي الى تمرير او اقرار المكن منها، كما لا نعتقد ان مجلس النواب القادم هو صانع المستقبل ولكنه خطوة على الطريق وما سنجز عن انجازه في تلك المجلس لا يعني تراجعنا عنه وان نطعن المجلس اذا لم يأخذ برأينا ولكننا سنبقى مصريين على ما نعتقد صحيحا لانجاز في نوات المجلس التالية لان العملية الديمقراطية عملية تراكمية لا تحكمها مرحلة واحدة.

النهضة: بات «الحزب الوطني الدستوري» هو الموضوع المفضل لدى الكثيرين... فالأخبار والإحصائيات عنه لا تنتهي، خاصة تلك التوقعات عن الخلافات الداخلية والانشقاقات... الخ ما تفسركم لهذه الظاهرة وهل تجدون فيها خدمة غير مباشرة للحزب ام محاولة للاساءة اليه؟

الروابدة: انا اعتقد ان المراهنة على انقسام اي حزب في مراهنة الفاشلين وليس غريبا ان كل الاحزاب على الساحة الأردنية والعربية قد شهدت استقطالات وانقسامات لكنها لم تترك تلك الاحزاب واي حزب يأتي نتيجة محاولة توحيد حزبي لا بد ان يشهد بعضا من الاستقطالات فما بالك بوحدة بين تسعة احزاب واجهت الانتخابات بعد اشهر قليلة من عملية الوحدة، لكننا في الحزب مؤمنون بان المصادقة في العمل ومصالحة الوطن وليست الانتخابات الا واحدة من تلك المقاعد ونحن نرى ان الخلافات على الترشح تعيشها جميع الاحزاب ولكن يحلو للبعض ان لا يستخدم هذا الاسلوب الا مع الحزب الدستوري وهو امر يفرحنا انه اذا ثبت ان في جميعه المهاجمين قليلا من المخذطين.

ترحب بوحدة حزبية

النهضة: يقال بان انضمام تسعة احزاب وسطية في الحزب الوطني الدستوري يفتح الباب امام وسطيين آخرين لتشكيل احزاب وطنية وسطيية اخرى خاصة وان الصحف ذكرت مثل هذه المحاولات بين عدد من الاحزاب الوسطية، ما حكمه هذه المقولة؟

الروابدة: لا علم لي بذلك الموضوع الا ما نشرته الصحف، لكننا نتمنى ان تشهد وحدات حزبية مماثلة حتى تشكل احزابا كبيرة قادرة على المنافسة الشريفة لخدمة الوطن بعيدا عن الصراعات والمناكفة ونمط الدوائر.

ترحب بالاحزاب

النهضة: هل الحزب «الدستوري» ما يزال مشرعا ابوابه لانضمام احزاب جديدة اليه؟

الروابدة: لن نغلق الباب بل بالعكس انه مقترح على مصراعيه لأي حزب راغب للانضمام للحزب الدستوري والانضمام بمبادئه ومركزاته.

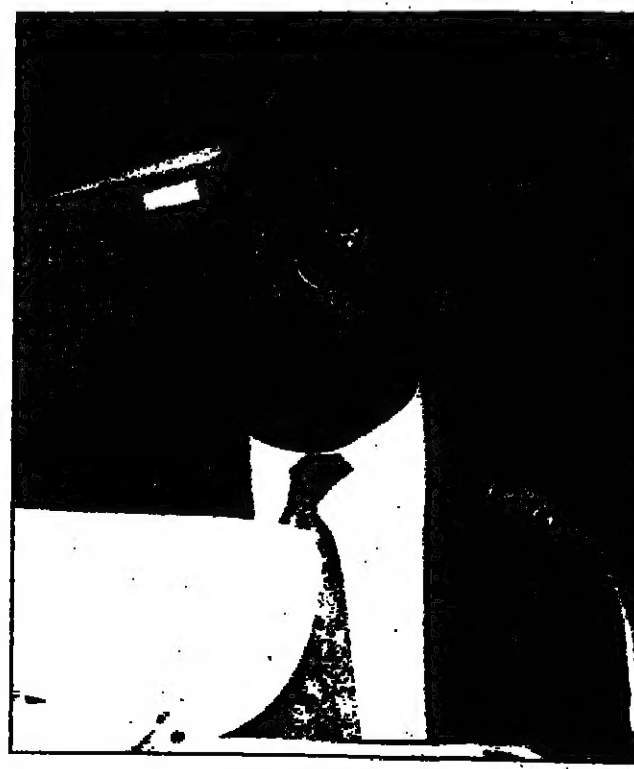
برنامح اصلاحي

النهضة: برامح الحزب اين وصلت خاصة وانها تعتبر البرنامح الانتخابي للحزب، اضافة لقائمة مرشحي الحزب، متى ستري النور؟

الروابدة: ان البرنامح الاصلاحي للحزب هو ما يميزه كحزب ليبرالي في مراحل الصياغة الاخيرة وستكون شاملة لجميع مناهج الحياة وتمثل التزام الحزب امام المواطنين من خلال اداء نوابه او عند مشاركتهم في الحكومة. واعتقد انها ستصدر مع اعلان قائمة الحزب التي لسنا في عجلة من امرها حتى تستقر الظروف الانتخابية والقوى المشاركة فيها والاستعدادات في مثل هذه الامور ليس مرغوبا.



برامحا على الفار



لمصلحة الديمقراطية... تراكمة

النهضة: غداكم غدا، حدثنا عن المشاريع السياسية التي ارادتموها... ما سر غياب او اعتكاف الروابدة؟

الروابدة: اعتقد ان السياسي يحتاج من فترة الى اخرى لفترة فنية، وتراجعة ومحاولة تحسين تجربته وعمله السياسي وضمن الاجواء السياسية التي اعتقد ان من حلي شهر راحة من الروابدة وبخاصة انها تزامنت مع حالة اللبس وقد تزامنت بهذه الاجراءات بشفقة جديدة للعمل امامنا حاليا.

من حقي ان ارتاح

النهضة: غداكم غدا، حدثنا عن المشاريع السياسية التي ارادتموها... ما سر غياب او اعتكاف الروابدة؟

الروابدة: اعتقد ان السياسي يحتاج من فترة الى اخرى لفترة فنية، وتراجعة ومحاولة تحسين تجربته وعمله السياسي وضمن الاجواء السياسية التي اعتقد ان من حلي شهر راحة من الروابدة وبخاصة انها تزامنت مع حالة اللبس وقد تزامنت بهذه الاجراءات بشفقة جديدة للعمل امامنا حاليا.

مع المشاركة الفاعلة

النهضة: مقاطعة الإخوان للانتخابات، هل تقدم للحزب الوطني الدستوري فرصة اكبر لانجازات اكبر في الانتخابات القادمة؟

الروابدة: بداية نحن في الحزب الدستوري نؤمن بان الحياة السياسية لا تكون مثمرة الا اذا ملئت جميع الاطراف، وبالتالي فان مشاركة جميع الاحزاب في العملية الديمقراطية تؤدي العمل السياسي وتجعل القرار السياسي اكثر جدوى وفاعلية ومن هنا ياتي اصرارنا على توفير جميع السبل التي تتيح لكل الاحزاب والقوى الوطنية للمشاركة في العملية الديمقراطية.

اما فيما يتعلق بالحزب فاني اعتقد ان للتقاضي الديمقراطي الشريف وجهر العملية الحزبية ويشجع على تراسر الصفوف في كل حزب ولذا فانا نعتقد ان وجود الاحزاب السياسية في الانتخابات يثري التجربة الوطنية ويعطينا في الحزب الدستوري مجالا افضل للعمل ويخطئ من يعتقد ان استفراد اي طرف بالوطن يفيد او يفيد الوطن.

نعم للحوار

النهضة: هذا يعني ان عودة «الاخوان» عن المقاطعة لن تفيدكم ترى ما موقف الحزب من الحوار الدائر الآن بين الحكومة وبين الاطراف الاخرى؟

الروابدة: بالعكس نحن نؤمن اننا نكسب اكثر عندما يشارك التيار الاسلامي والوطني بشكل عام في الانتخابات وذلك فانا لسنا من دعاة الحوار الوطني بحسب وانما من دعاة نجاحه وان نوفر جهدا ضمن امكانياتنا لانجاح تلك الحوار. وبعده من ذلك فقد حاولنا وما زلنا على استعدادنا لكرار المحاولة لاثراء عملية الحوار وانجاح الوفاق الوطني.

لنجاح اسباب كثيرة

النهضة: في انتخابات عام ٨٩ حمل الاسلاميون في البرلمان اعضاء دعوا ترشيحهم ونحوهم اصواتهم، وفي انتخابات ٩٣ خال قانون الصوت الواحد نون ذلك المراقبون لا يخفون سني مرشحين لدى «الدستوري» كي يتفانهم... حتى لو لم يكونوا اعضاء فيه فهل سيفعلها الدستوري عام ٩٧ كما فعلها الاسلاميون عام ٨٩؟

الروابدة: يجبن من يظن ان نتيجة اي حزب في الانتخابات تعود الى عامل واحد فالاجراء السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي تحيط بكل عملية انتخابية تؤثر على النتائج ويحاول كل حزب استغلال هذه الظروف لتأمين نتائجها فالعلاقات الانتخابية تستغلها جميع القوى الحزبية ويستطيع للفكر الحليد ان يمزج نجاحات الحزب من الحزبين الى ذلك الروابط وليس الى القدرة الحزبية. لا يستطيع اي حزب ان يحصل اي مشروع غير حزبي عندما يكون للنائب صوت واحد وهكذا وايضا عدم قدرة او عدم رغبة بعض الاحزاب على الاتفاق على قائمة مشتركة لان في مرحلة الانتخابات الواحد كل مرشح منافس للآخرين الا ان لم يكن للحزب مشروع في التجربة فاني اعتقد ان بإمكانه استغلال هذه القوى التي يؤمن عليها الى



النهضة: غداكم غدا، حدثنا عن المشاريع السياسية التي ارادتموها... ما سر غياب او اعتكاف الروابدة؟

الروابدة: اعتقد ان السياسي يحتاج من فترة الى اخرى لفترة فنية، وتراجعة ومحاولة تحسين تجربته وعمله السياسي وضمن الاجواء السياسية التي اعتقد ان من حلي شهر راحة من الروابدة وبخاصة انها تزامنت مع حالة اللبس وقد تزامنت بهذه الاجراءات بشفقة جديدة للعمل امامنا حاليا.

النهضة: مقاطعة الإخوان للانتخابات، هل تقدم للحزب الوطني الدستوري فرصة اكبر لانجازات اكبر في الانتخابات القادمة؟

الروابدة: بداية نحن في الحزب الدستوري نؤمن بان الحياة السياسية لا تكون مثمرة الا اذا ملئت جميع الاطراف، وبالتالي فان مشاركة جميع الاحزاب في العملية الديمقراطية تؤدي العمل السياسي وتجعل القرار السياسي اكثر جدوى وفاعلية ومن هنا ياتي اصرارنا على توفير جميع السبل التي تتيح لكل الاحزاب والقوى الوطنية للمشاركة في العملية الديمقراطية.

اما فيما يتعلق بالحزب فاني اعتقد ان للتقاضي الديمقراطي الشريف وجهر العملية الحزبية ويشجع على تراسر الصفوف في كل حزب ولذا فانا نعتقد ان وجود الاحزاب السياسية في الانتخابات يثري التجربة الوطنية ويعطينا في الحزب الدستوري مجالا افضل للعمل ويخطئ من يعتقد ان استفراد اي طرف بالوطن يفيد او يفيد الوطن.

النهضة: هذا يعني ان عودة «الاخوان» عن المقاطعة لن تفيدكم ترى ما موقف الحزب من الحوار الدائر الآن بين الحكومة وبين الاطراف الاخرى؟

الروابدة: بالعكس نحن نؤمن اننا نكسب اكثر عندما يشارك التيار الاسلامي والوطني بشكل عام في الانتخابات وذلك فانا لسنا من دعاة الحوار الوطني بحسب وانما من دعاة نجاحه وان نوفر جهدا ضمن امكانياتنا لانجاح تلك الحوار. وبعده من ذلك فقد حاولنا وما زلنا على استعدادنا لكرار المحاولة لاثراء عملية الحوار وانجاح الوفاق الوطني.

النهضة: في انتخابات عام ٨٩ حمل الاسلاميون في البرلمان اعضاء دعوا ترشيحهم ونحوهم اصواتهم، وفي انتخابات ٩٣ خال قانون الصوت الواحد نون ذلك المراقبون لا يخفون سني مرشحين لدى «الدستوري» كي يتفانهم... حتى لو لم يكونوا اعضاء فيه فهل سيفعلها الدستوري عام ٩٧ كما فعلها الاسلاميون عام ٨٩؟

الروابدة: يجبن من يظن ان نتيجة اي حزب في الانتخابات تعود الى عامل واحد فالاجراء السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي تحيط بكل عملية انتخابية تؤثر على النتائج ويحاول كل حزب استغلال هذه الظروف لتأمين نتائجها فالعلاقات الانتخابية تستغلها جميع القوى الحزبية ويستطيع للفكر الحليد ان يمزج نجاحات الحزب من الحزبين الى ذلك الروابط وليس الى القدرة الحزبية. لا يستطيع اي حزب ان يحصل اي مشروع غير حزبي عندما يكون للنائب صوت واحد وهكذا وايضا عدم قدرة او عدم رغبة بعض الاحزاب على الاتفاق على قائمة مشتركة لان في مرحلة الانتخابات الواحد كل مرشح منافس للآخرين الا ان لم يكن للحزب مشروع في التجربة فاني اعتقد ان بإمكانه استغلال هذه القوى التي يؤمن عليها الى

النهضة: غداكم غدا، حدثنا عن المشاريع السياسية التي ارادتموها... ما سر غياب او اعتكاف الروابدة؟

الروابدة: اعتقد ان السياسي يحتاج من فترة الى اخرى لفترة فنية، وتراجعة ومحاولة تحسين تجربته وعمله السياسي وضمن الاجواء السياسية التي اعتقد ان من حلي شهر راحة من الروابدة وبخاصة انها تزامنت مع حالة اللبس وقد تزامنت بهذه الاجراءات بشفقة جديدة للعمل امامنا حاليا.

النهضة: مقاطعة الإخوان للانتخابات، هل تقدم للحزب الوطني الدستوري فرصة اكبر لانجازات اكبر في الانتخابات القادمة؟

الروابدة: بداية نحن في الحزب الدستوري نؤمن بان الحياة السياسية لا تكون مثمرة الا اذا ملئت جميع الاطراف، وبالتالي فان مشاركة جميع الاحزاب في العملية الديمقراطية تؤدي العمل السياسي وتجعل القرار السياسي اكثر جدوى وفاعلية ومن هنا ياتي اصرارنا على توفير جميع السبل التي تتيح لكل الاحزاب والقوى الوطنية للمشاركة في العملية الديمقراطية.

اما فيما يتعلق بالحزب فاني اعتقد ان للتقاضي الديمقراطي الشريف وجهر العملية الحزبية ويشجع على تراسر الصفوف في كل حزب ولذا فانا نعتقد ان وجود الاحزاب السياسية في الانتخابات يثري التجربة الوطنية ويعطينا في الحزب الدستوري مجالا افضل للعمل ويخطئ من يعتقد ان استفراد اي طرف بالوطن يفيد او يفيد الوطن.

النهضة: هذا يعني ان عودة «الاخوان» عن المقاطعة لن تفيدكم ترى ما موقف الحزب من الحوار الدائر الآن بين الحكومة وبين الاطراف الاخرى؟

الروابدة: بالعكس نحن نؤمن اننا نكسب اكثر عندما يشارك التيار الاسلامي والوطني بشكل عام في الانتخابات وذلك فانا لسنا من دعاة الحوار الوطني بحسب وانما من دعاة نجاحه وان نوفر جهدا ضمن امكانياتنا لانجاح تلك الحوار. وبعده من ذلك فقد حاولنا وما زلنا على استعدادنا لكرار المحاولة لاثراء عملية الحوار وانجاح الوفاق الوطني.

النهضة: في انتخابات عام ٨٩ حمل الاسلاميون في البرلمان اعضاء دعوا ترشيحهم ونحوهم اصواتهم، وفي انتخابات ٩٣ خال قانون الصوت الواحد نون ذلك المراقبون لا يخفون سني مرشحين لدى «الدستوري» كي يتفانهم... حتى لو لم يكونوا اعضاء فيه فهل سيفعلها الدستوري عام ٩٧ كما فعلها الاسلاميون عام ٨٩؟

الروابدة: يجبن من يظن ان نتيجة اي حزب في الانتخابات تعود الى عامل واحد فالاجراء السياسية والاقتصادية والاجتماعية التي تحيط بكل عملية انتخابية تؤثر على النتائج ويحاول كل حزب استغلال هذه الظروف لتأمين نتائجها فالعلاقات الانتخابية تستغلها جميع القوى الحزبية ويستطيع للفكر الحليد ان يمزج نجاحات الحزب من الحزبين الى ذلك الروابط وليس الى القدرة الحزبية. لا يستطيع اي حزب ان يحصل اي مشروع غير حزبي عندما يكون للنائب صوت واحد وهكذا وايضا عدم قدرة او عدم رغبة بعض الاحزاب على الاتفاق على قائمة مشتركة لان في مرحلة الانتخابات الواحد كل مرشح منافس للآخرين الا ان لم يكن للحزب مشروع في التجربة فاني اعتقد ان بإمكانه استغلال هذه القوى التي يؤمن عليها الى

السكري مرض العصر الاقل والاكثر خطورة

المصابون بالسكري يواجهون مظاهر التمييز

كشف المؤتمر الدولي لمرض السكري الذي عقد في هلسنكي الاسبوع الماضي ان عشرات الملايين في العالم يعانون من مرض السكري وتوقع المؤتمر ان هذا العدد سيتضاعف قبل عام ٢٠١٠. نظراً للتشخيص المحتمل لهذا الداء في الصين والهند وافريقيا، وذلك لارتباط هذا المرض بالتطور الاقتصادي في هذه المناطق، ازدياد رقعة الفقر ذات التأثير على النظام الصحي لسكانها.

ونقل عن المؤتمر ان فريقاً طبياً فلبينياً - استرالياً قد ابتكر طريقة تتبع الكلف من الاعراض المبكرة لهذا المرض قبل عشر سنوات من ظهورها بتحليل عينة من الدم.

واكد العلماء في المؤتمر ان اصابة الانسان بامراض شرايين الدم ناتجة عن ارتفاع نسبة السكر في الدم حتى لو لم يكن الانسان مصاباً بمرض السكري. وتشارك في المؤتمر في العاصمة الفلبينية مانيلا رؤساء الاتحاد الدولي للمصابين بالسكري "تقرعة ملسوسة" ويواجهون احكاماً قاسية في الكثير من البلدان بحيث يحدون صمودهم في الزواج والحصول على عقود تأمين واجازات سوق رغم تطور علاج هذا المرض.

السيجارة هي المدخنة المتجولة القاتلة لتبعد عنها تسلم مع تحيات الجمعية الوطنية الأردنية لمكافحة التدخين



كامل العجلوني

المرشد لمرض السكري ونويمهم هو الثاني في سلسلة منشورات المركز الوطني للسكري والغدد الصماء والامراض الوراثية، وهو جزء من جهد نبيل يتصدى لحمل مسؤولية هذا المركز نحو قطاع عريض في مجتمعاتنا مصاب بواحد من أبرز امراض العصر واكثرها انتشاراً وهو المرض الذي يتحمل المريض المصاب به المسؤولية شبه الكاملة نحو شفاؤه منه، ويوصف بأنه المرض الاقل خطورة والاكثر خطورة.

"النهضة" من منطلق احساسنا بالواجب نحو هؤلاء المواطنين، وتعميماً للفائدة المرجوة رأيت اعادة نشر اهم ما تضمنه هذا الاصدار المهم للمركز الذي يتولى رئاسته الاستاذ الدكتور كامل العجلوني، مرجحين بكل تساؤلات واستفسارات تصل للصحيفة وتعد بان تنقلها الى الاطباء في المركز لحمل الاجابة عنها للقراء، وسنكتفي في هذا العدد بمقدمة الكتاب وتعريف مرض السكري وبيان اعراضه وتشخيصه والاسباب التي تؤدي الى اصابته به وانواعه واهداف علاجه، على ان نواصل في اعدادنا القادمة نشر بقية ما ورد في الكتاب مما نرجو ان يشكل نفعاً للقارئ.

يعد مرض السكري في الوقت الحاضر من الامراض الشائعة، حيث ينتشر في كافة انحاء العالم ويصيب كافة الاجناس من البشر فهو لا يميز بين غني وفقير او كبير وصغير وتعد حجم الاصابة به حالياً بعشرات الملايين في العالم بأسره.

لقد اعتبر مرض السكري في السابق مرض الدول الغنية ولكن هذا الحال لم يستمر طويلاً حيث بينت الدراسات الحديثة ان نسبة انتشاره في الدول النامية التي

بواسطة الدم الى خلايا الجسم، لا يستطيع السكر (الجلوكوز) النخول الى خلايا الجسم لتغذيتها الا بوجود الانسولين وهو هرمون تنتجه غدة البنكرياس التي تقع في تجويف البطن خلف المعدة ويعتبر المنظم الرئيسي لمستوى الجلوكوز في الدم. يصاب الانسان بالسكري نتيجة عجز البنكرياس عن افراز هرمون الانسولين او افرازه بكميات غير كافية او غير فعالة مما يؤدي الى عدم دخول الجلوكوز الى خلايا الجسم ويقاؤه في الدم بكميات اعلى من المستوى الطبيعي وذلك تحدث حالة ارتفاع السكر في الدم. يمكن قياس نسبة السكر في الدم بسهولة وتتراوح نسبة سكر الدم الطبيعي في الصباح قبل تناول الطعام بين ٨٠-١٢٠ ملغم/ديسيلتر. وعندما تصل هذه النسبة الى ١٨٠ ملغم/ديسيلتر او اكثر يطرأ الجلوكوز في البول وتحدث البيلة السكرية.

اعراض مرض السكري تظهر اعراض مرض السكري عادة بعد ارتفاع نسبة السكر في الدم نتيجة عجز خلايا الجسم عن الاستفادة من السكر بسبب نقص الانسولين مما يؤدي الى تسرب السكر مع البول ويظهر عدد من الاعراض التالية:

- ١- شدة العطش مع كثرة التبول.
- ٢- تناقص في الوزن.
- ٣- الشعور بالجوع رغم ان كثرة تناول الطعام.
- ٤- الشعور بالتعب والاعياء.
- ٥- التهابات بولية وجذبية متكررة مع حكة ويطه التشنج القروح والجروح.
- ٦- بعض اعراض مضاعفات المرض المتأخرة ان وجدت كضيق البصر او خدر الاطراف.
- ٧- تشخيص مرض السكري يعتبر الشخص الذي يشكو من اعراض مرض السكري الرئيسية مصاباً بالسكري اذا كانت نسبة السكر في الدم اكثر من ١٤٠ ملغم/ديسيلتر في حالة الصيام او اكثر من ٢٠٠ ملغم/ديسيلتر بعد تناول وجبة الطعام في مناسبتين مختلفتين.
- ٨- واحياناً يتم التشخيص غوياً عندما يقوم المريض باستشارة الطبيب لاسباب اخرى فيظهر وجود السكر بمستوى اعلى من الطبيعي في تحاليل الدم وعادة ما يكون هؤلاء المرضى من المصابين بالسكري غير المعتمد على الانسولين.
- ٩- عوامل الاصابة بالسكري لا يزال السبب الحقيقي للاصابة بالسكري غير معروف حتى الآن ولكن هناك عدة عوامل تساعد على ذلك منها:
- ١- الوراثة: اذا كان احد افراد العائلة مصاباً بالسكري غير المعتمد على الانسولين فان هناك قابلية للاصابة به لدى بقية افراد العائلة.
- ٢- السمنة: زيادة الوزن تؤدي لاجهاد جسدي ونفسي وتقلل من فعالية الانسولين ولذلك تتضاعف احتمالات الاصابة بالسكري غير المعتمد على الانسولين عند الاشخاص البدينين.
- ٣- النشاط الحركي يؤدي السكري عند من لديهم استعداد لذلك.
- ٤- الامراض والازمات النفسية: الاضرار والعمليات كالقلق والتوتر تاتي اعباء زائدة على البنكرياس وتؤدي الى ظهور اعراض السكري عند من لديهم قابلية لذلك.
- ٥- الانوية: مدارات البول ورميات الكورتيزون وجوب منع الحمل عند استعمالها طويلاً تؤدي الى ظهور اعراض السكري لدى الافراد الأكثر استعداداً.
- ٦- التهابات الفيربوسية التي تساعد على تبدل الاستجابة المناعية للجسم تؤدي للاصابة بالسكري المعتمد على الانسولين.
- ٧- الكحول: الامان على المشروبات الروحية يعمل على اتلاف غدة البنكرياس ويساعد على ظهور اعراض السكري.
- ٨- الحمل: عند من لديهن استعداد لحدوث السكري يمكن ان يؤدي الى ظهور سكري الحمل.

اهداف علاج مرض السكري تتلخص الاهداف الرئيسية لعلاج مرض السكري بما يلي:

- ١- منع تدهور مستوى السكر في الدم بحيث تبقى الاقرب ما تكون للحدود الطبيعية.
- ٢- المحافظة على الوزن المثالي للجسم مما يساعد على ضبط مستوى السكر بالدم.
- ٣- تجنب المصاب مع العيش والمتعة بحياة طبيعية لا تختلف عن حياة الاصحاء.
- ٤- تأخير او منع ظهور المضاعفات المزمنة الناتجة عن عدم انتظام السكر في الدم.

الزاوية الدينية

احدور العبد

الانسولين لذلك لا يمكن معالجة هذا النوع بالاقراص الخافضة للسكر او الحمية الغذائية لوحدها بل يحتاج المريض الى المعالجة بحقن الانسولين يومياً مع برنامج غذائي متوازن.

- النوع الثاني: السكري غير المعتمد على الانسولين: وهو الاكثر شيوعاً وتشكل نسبة الاصابة به حوالي ٩٠٪ من حالات الاصابة بالسكري ويحدث غالباً في منتصف العمر او بعده ويتميز اما بنقص جزئي في افراز الانسولين بحيث لا تكفي كمية تخفيض السكر في الدم او لعدم قدرة خلايا الجسم على استعمال الانسولين بشكل صحيح مما يؤدي الى تجمع كمية كبيرة من السكر في الدم. تظهر اعراض المرض بشكل تدريجي واحياناً لا تظهر اي اعراض بل يكشف السكري بعد ظهور احد مضاعفاته. وتصاب السمنة غالبية المصابين بهذا النوع وتكفي الحمية الغذائية وتخفيف الوزن لعلاج بعض الحالات بينما يحتاج البعض الآخر الى الانوية الخافضة للسكر والتي تعمل على تحفيز البنكرياس لانتاج كمية اكبر من الانسولين او تحسين فعالية الانسولين لدى انسجة الجسم.

اهداف علاج مرض السكري تتلخص الاهداف الرئيسية لعلاج مرض السكري بما يلي:

- ١- منع تدهور مستوى السكر في الدم بحيث تبقى الاقرب ما تكون للحدود الطبيعية.
- ٢- المحافظة على الوزن المثالي للجسم مما يساعد على ضبط مستوى السكر بالدم.
- ٣- تجنب المصاب مع العيش والمتعة بحياة طبيعية لا تختلف عن حياة الاصحاء.
- ٤- تأخير او منع ظهور المضاعفات المزمنة الناتجة عن عدم انتظام السكر في الدم.

الأكاديمية العربية للعلوم المالية والمصرفية

معهد التدريب المالي والمصرفي

تعلن الأكاديمية العربية للعلوم المالية والمصرفية عن فتح باب القبول في برامج الدبلوم المهني المتخصص للعام ١٩٩٨/١٩٩٧ والتي تبدأ الدراسة فيها في ١٣/٩/١٩٩٧

التخصصات

- تخصص المصارف • تخصص المحاسبة والمالية
- تخصص نظم الحاسوب

(الدوام صباحاً من التاسعة حتى الثالثة بعد الظهر)

أهم مميزات البرامج المهنية

- دورة علمية وعملية مبنية على معايير دولية.
- تم تصميم البرنامج على نسق مناهج اتحاد المصارف الأمريكية (American Bankers Association)
- التركيز على استخدام الحاسوب
- التركيز على التدريب الميداني في المصارف والمؤسسات المالية وشركات الحاسوب ومكاتب تطبيق المحاسبة والقرارات والشركات.
- التركيز على استخدام دراسات الحالة الواقعية والتطبيقات العملية.
- التركيز على مشكلات التطبيق والربحية الداخلية في المصارف والمؤسسات المالية والمصرفية والشركات.
- الاعتماد على خدمات الأستاذة للممارسين من أصحاب خبرة العملية العملية وللأهل الأكاديمي.
- السماح للمشاركين في برنامج الدبلوم المهني بحضور ورشات العمل والدورات التدريبية المهمة التي يعقدها معهد التدريب المالي والمصرفي بالأكاديمية.

شروط القبول

يُقبل في هذه البرامج المتقدمون بالمؤهلات الآتية:

- ١- الثانوية العامة من الفرعين العلمي والعملي.
- ٢- الثانوية العامة التجارية ومعاهد التجارة والمصرفية للطلبة.
- ٣- الدبلوم للتخصص بكل تخصصاته من كليات الاقتصاد.
- ٤- البكالوريوس من التخصصات غير العلوم الاقتصادية والادبية والمصرفية.

طبيعة البرامج المهنية

- تعمل الشركات لشغل الوظائف في الإدارات الوسطى ومن ثم في مجال التخصص.
- التدريب بين الممارسة والتدريب العملي بالمصارف والمؤسسات المصرفية وشركات الحاسوب وتطوير الأنظمة ومكاتب تطبيق المحاسبة.
- التخصص المباشر للشركات ثم يوزع من غيره من مجالات العمل.

للمزيد من المعلومات والاطلاع على البروشورات يرجى الاتصال بمعهد التدريب المالي والمصرفي: هاتف: ٨٣٥٢٩١١/٨٣٠٢٣٢ (٩٦٢٦) فاكس: ٨٣٢٤٦٢ (٩٦٢٦) تليكس: ٢٣٦٨٢/١ معهد، ج. ص. ب. (١٣٩٠) عمان - الأردن

رضاك أكيد...

سنترال لوك مكيف نظام بريك ABS بالون حماية (AIRBAG) للسائق وجانب السائق نظام تحكم بالراديو من الستيرنج فتحة كهربائية بالسقف جنطات ألمنيوم

٢٠٠٠ سي سي ١٣٦ حصان - ١٦ خالف جير عادي أو أوتوماتيك راديو كاسيت مرايا كهرباء زجاج كهرباء ألوان جذابة ومختلفة

أوبل للتعبير عن طموحك...

شركة الشرق العربي للسيارات

المعارض الرئيسية شارع الملكة - هاتف ٦٦١٨٧/٣ - ٦٦١٨٧/١ فرع شارع مكة - تلفن شارع مكة مع المدينة المنورة - هاتف ٥٥٣٣٩٨/١ فرع الوحدات شارع مكيما - هاتف ٧٨٢٢٢٠ - ٧٨٢٢٢٠/٢ فرع اربد - ٧٨٢٢٢٠/٢

OPEL

٧- استنادا لما تقدم من
بيته فإن هذه التغيرات المنا
يكون لها تأثير سلبي على
كائنات المياه الباردة (- 5°C)

الكثيرين من
مستكرين هذا
لاسراف ليعود
بينما البع
الرصاص
والكلاشين

وَيَفْخَرُوا .
كَمَالِ زَوَادِ فَاخُورِيَّةِ .

[illegible]

الترجمة محور لدراسات خليجية جديدة

أصدر مكتب التربية العربي لول الخليج سلسلة كتب " الترجمة : قضايا ومشكلات وحلول " في خمسة أجزاء ، حملت العناوين التالية : " قضايا أساسية في الترجمة ، تطور الترجمة ، التخطيط الاجتماعي والتعليمي للترجمة ، والترجمة للتنمية البشرية ، والترجمة بين الإنسان والحاسب الآلي " حسب التسلسل الزمني لصناعتها وأكد الدكتور علي التويجري المدير العام للمكتب انه قام بتكليف مجموعة من خبراء الهندسة الاجتماعية لاعداد ودراسة متكاملة عن الترجمة والمشاكل التي تواجهها ووصف الترجمة بأنها منظومة اجتماعية حيية ، ومن استلزام علوم هندسة النظم يمكن معالجتها .

وقسم الجزء الأول من السلسلة " فلسفة الترجمة " ، والثاني تطور الترجمة في الوطن العربي ، والثالث التوظيف الاجتماعي والتخطيط التعليمي للترجمة ، والرابع تطرق إلى الترجمة والمناهج المطلوبة لتنمية القوى البشرية ، والخامس موضوع المكان المناسب للإنسان والآلة في عملية الترجمة ، ثم دراسة مشروع معهد ترجمة مقترح في الوطن العربي وضمت السلسلة عشرة بحوث .

فيتامين " سي " يتأصل التهاب المفاصل

رّف الأطباء البريطانيون إلى المرضى المصابين بالتهاب المفاصل بشرى بإمكانية التخلص من هذا المرض قبل استفحاله وتحوله إلى إعاقة جسدية دائمة .

فقد ذكر أطباء أرنهيمون أن " فيتامين سي " يعتبر علاجاً ناجحاً لهذه الاعراض اذا تم تناوله بجرعات متوسطة إلى كبيرة .

هيلاري ترفض على كلفتون منع التدخين

اتخذت الحكومة الأميركية قراراً بمنع التدخين في المباني الفيدرالية ، وحتى في أماكن الراحة أثناء العمل ، وعلق الكاتب البريطاني الساخر والتأقّد "أوبيرون" وأغ على هذا القرار الذي اتخذه كلفتون بأنه يتأثير من زوجته هيلاري التي سبق وأن منعت التدخين في البيت الأبيض .

يخت الرئيس الأميركي ، مؤكداً أن القرار الأول الذي أراق ماء وجه الرئيس لم يكن يخص سوى الرئيس والعالمين معه وضيفيه .

أما القرار الثاني والذي يتسع عدد الذين سيجبرون عليه لم يكن ليتخذ إلا بتأثير هيلاري على أقوى رجل في العالم الذي يشو على ركبتيه أمامها .

وقد بدأت هيلاري تأثيرها من خلال أول عمود صحفي تكتبه وعلقت فيه على الممثلة "جوليا روبرتس" في قلبها الأخير "حظ زفاف صينيكي الفضل" والذي كانت تدخن خلاله بشراهة بمناسبة زفاف صينية .

ويقول الكاتب كان الإيدي بهيلاري ان تكتب عن تصاحيل القضية الجنسية للرئيس كلفتون الذي كان يمتع نفسه مع امرأة في إحدى خزائن المكتب البيضاوي في الوقت ذاته الذي كان فيه زوجها يقرقر جريمة الانتحار .

ملتقى الابداع النسائي يغرس بذور الوعي لشخصية المرأة العربية المشاركات: هيمنة ذكورية على اللغة وتقييد للانتاج الانثوي



شكل ملتقى الابداع النسائي التوله الذي افتتح السبت الماضي في المركز الثقافي الملكي تربة خصبة لفهم خصوصية هذا الابداع النسائي في ظل هيمنة الذكورية على عكس واقع المرأة العربية ، وأكد المشاركون ان هذه التربة الخصبة هي كلمة القاموس في حقل الابداع النسائي ، وهو الحقل الذي تهتم به هذه الندوة ، والتي تهدف الى تعزيز الوعي بالابداع النسائي ، وتطويره ، وخلق بيئة مناسبة له .

يزال تاريخ ادب الرجال... وأشار إلى تطور مصطلح "الادب النسائي" منذ نشوء مدرسة النقد النسوي في الستينات . وأكد السيد محمود فضيل التل - الامين العام بالوكالة لوزارة الثقافة - رئيس اللجنة التحضيرية للملتقى - كلمة قال فيها: لهذا الملتقى أهمية خاصة... لا من باب التمييز الجنسي ، بل من باب الاهتمام بتحقيق التكامل والشمول .

تجربتها الفنية بقضية شعرها ووعيتها الى تطور مصطلح "الادب النسائي" لوالدها الأمي ، وأن أول رسوماتها عن مشاهد من مخيم صبرا . وتحدثت الكاتبة الأردنية هند أبو الشعر عن تجربتها في كتابة القصة القصيرة ، وتطرق الروائية المصرية سلوى بكر إلى ارتباط الأدب بالفساد الثقافي في الوطن العربي ، وميزت بين ثقافتها وسلطة والرفق . وتابعت الدكتورة كونيلا خالد الباحثة السورية في رقصات الملتقى السيدة الروائية في الأدب العربي ، وقالت "تاريخ الأدب العربي كان وما

وترى الكاتبة أبو ريشة أن النظرة المتعصبة بحق المرأة تتمثل داخل اللغة ، وأن كل استعمالات اللغة تقع دون وعي في فخ الذكورية لأن الوعي الاجتماعي تشكل ميراث اللغة وبنوات أخرى . وقالت الفنانة التشكيلية العراقية مي مظفر: "غياب المرأة عن ساحة الإبداع الفني لم يكن نتيجة عائق في طبيعتها ، بل نتيجة ظروف اجتماعية" ، مستشهدة بالتطور الإبداعي الذي حققته المرأة في السنوات الأخيرة . وتتحدث الفنانة التشكيلية الفلسطينية تمام الأكل من ارتباط

بمعناها القومي والعنصري ، الأسود والأبيض . وأضافت: كل انسان يحمل بداخله ثنائية متناقضة ، ذكورية وكسوة ، أو أنثوية كامنة وفقاً لحقيقة تربوية بيئية ، ويعكس ذلك في ابداعه . الكاتبة الشاعرة زايخة أبو ريشة ، قالت في ورقتها المقدمة للملتقى: القواميس التي يؤلفها الذكور تمكّن رؤية لحياة العالم من الناحية والجنسية ، ففي المعاجم العربية لا يكون الجذر اللغوي فيها إلا مذكراً .

المشاركين العرب ، وشارك في الملتقى منظفون من الحركة الثقافية والفنية والبحوث العربية وفدوا من أنصهر ، لبنان ، سوريا ، العراق ، فلسطين والمغرب . قالت كلمتهم الروائية العراقية لطيفة البليهي ، فكتبت أن خصوصية الإبداع للنسائي العربي تتميز من خصوصية ريفية في سائر المجتمعات ، ومنع الملتقى للبروز بتأثيره في حياة موفقت نقدي وقراني جديد وجداد الإبداع الكاتبات العربيات ، وإلى تكريس الملتقى كمنابر ثقافية نقدية تتميز بين المدارس النقدية العلمية ، حسب خصوصيات الشعوب

الهامبرغر سيؤدي الى تفسير طول الانسان ووزنه نساء القرن القادم أكثر جمالا ومقاسات أقسامهن اكبر

ان النساء في القرن القادم سيحصلن الشواغر الوظيفية كافة وعلى حساب الرجال ، مما يمنحهن القدرة على ايلاء اجسامهن اهتماماً اكبر فيزيكياً جمالاً . ويقول المختصون بالعلوم الطبية ان التطورات العلمية ستؤدي الى اكتشاف مناطق السعادة والهن عند الانسان ، وتكثرت اهتمامها على النماذج البشرية ويرى انه بإمكان انسان القرن القادم ان يصبح أكثر نكاه من انسان هذا القرن . وأن مخه ان يتغير بلمحاض الزمن . وأن عمليات التجميل ستزداد بنسبة عشرة بالمئة سنوياً . ويضيف هؤلاء العلماء ان الانسان سينتقل من اعيا على التفتيش اليومي للانسان باستعمال مصل او حقن يقوم بهذا الدور ويستقلص فك الانسان بحيث يخفي "خرس العقل" .

ويتوقعون أيضاً ان النظارات الطبية والعصا اللصقة ستتحول الى التفتيح بعد استخدام "الليزر" في الطرف في هذه التوقعات ان مقاسات الاحذية النسائية سيكون متوسطها واحد واربعون بدلاً من سبع وثلثين وهو المقاس الشائع حالياً إقتراناً بالتغيرات الجسمية المنتظرة . وسيزداد اقبال النساء والرجال أيضاً على ادوية تخسيس البدانة والرجيم لمكافحة الزيادة المتوقعة في الوزن البشري ، بعد ان اكتشف علماء الولايات المتحدة الجين الاول المسؤول عن البدانة وتم حقن مجموعة من الفئران بالجين الناتج عنه فاقخفض وزنها جداً . واخيراً وقد تعتمد بعض النساء أسلوب العمل الصناعي بدل حمل الطفل تسعة أشهر في الرحم .

تغيرات مذهلة ستلعب في الحياة البشرية خلال القرن القادم الذي بدأنا نرى أوقيابه ، سواء على شكل الانسان او أسلوب حياته ، علماء بيولوجيون واقتصاديون واجتماعيون يتوقعون ذلك ويقولون: ان الانتشار المتسارع للوجبات السريعة سيؤدي الى زيادة طول الانسان ووزنه ، ويقرنون توقعاتهم هذه بان نصف الطلبة البريطانيين في المدارس الابتدائية أطول من آبائهم حين كانوا بنفس هذه المرحلة من العمر عام ١٩٧٧ نصف بوصة ، في حين أن الاسكتلنديين أطول ببوصة كاملة عن ابطالهم في ذلك العام ، ويلاحظ مثل هذا التغير الطولي على جسم الانسان في الصين وبولونيا ، في حين ان الأميركيين يواجهون التغير وزناً لا طولاً . ويقول علماء الاقتصاد والاجتماع

خير محسن أيضاً!



قام علماء بريطانيون في مركز "كونغ أشتون" للبحوث الزراعية بالقرب من برينستون في جنوب غرب إنجلترا ببحث مبدئي على الجينات الوراثية حيث نجحوا في وضع المزيد من الجينات الوراثية في نبات القمح كي تعمل على زيادة مرونة الجلوطين في القمح وهذا يؤدي بالتالي الى تحسين نوعية الخبز الناتج من هذا القمح . والجلوطين بروتين يظهر بشكل شبكة يتقاطعت مرة في التفتيح وهذه الشبكة تجعل بالامكان صنع الخبز من العجين وضعت تصاف مادة الخميرة إليها تتوسع هذه الشبكة لتطال وتتحول الى رغوة وهذه الرغوة هي التي تجعل في الخبز عمل خبز يحتوي على الحد الأدنى من اللب وذلك فقد اجتهد العلماء في اكتشاف هذه الجينات لعمل على تحسين نوعية الخبز . وقد ساعد هذا الاكتشاف على اقتراح المجال امام زراعة الجينات الوراثية في القمح وربما حبوب أخرى من أجل انتاج ليس فقط مواد غذائية ولكن أيضاً منتجات على مشاكل المضاعفات ورموه

أخري مثل البلاستيك والمطاعم والادوية . وهناك اراء كثيرة تشير الى إمكانية استخدام الجلوطين في تصديق الجروح وتعليب الاغذية ومن المحتمل ان يكون عملاً ساعداً في تقديم المنتجات الطبية بشكل عام . كما ان هناك احتمالاً آخر لاستعمال الجلوطين كوسيلة للتلفظ على مشاكل المضاعفات ورموه

اعلان

اعلان الى السادة المرحمة اسماعيلهم بائنه بانه وبالتفاهة استكمل لاداءه (٢٤) من فائز الاستملاك رقم (١٢) لسنة ١٩٨٧ والمستكمل رقم (٧) لسنة ١٩٩١ الصادر بمقتضى المادة (١١) من قانون الديارات رقم (٢٩) لسنة ١٩٨٥ والاسس والمعايير الواردة بقرار لجنة الاستملاك والاملاك رقم (٣١٧) تاريخ ١٩٩٢/٩/١٤ له تماتي عليهم فورية تحسين وتكامل تلكات تسيير وإزايته عن مقارنهم للهيئة ارفهاها اياه اسم كل منهم بائنه وذلك لتكملة ارفهاها فبهاها بالتصديق الذي طرا عليها بسبب الاستملاك الجاري على كل او بعض قطع الاراضي التي امتدح بسبب الشوارع العامة للمرة اسم تلك المقارنات وتكملة لاداءه الاملاك لتفصيل فتح واحيد وتزايته هذه الشوارع والاملاك . وعليه فاني ارجو من الملتقى لتكملة اسماء تلك المقارنات وتكملة لاداءه الاملاك لتفصيل فتح واحيد وتزايته هذه الشوارع والاملاك . بائنه علماً ان الاملاك فتح خصاً لتكملة مقارن (٢٧٩) ان يبين برفع فورية لتكملة خال سنة واحدة من تاريخ نشر هذا الاعلان (٢٤) ان يبين برفع خال السنة اقلية كما ان تلكات التسيير والازايته تزيد بنسبة (٢٧) عن كل سنة التي انقضاء ستين على الاعلان عن قرار ارفهاها بون تسييرها .

أمين عتيان (الدكتور ممدوح العبادي)

قيمة ثلثات التجميع	قيمة ضريبة التجميع	رقم الحوض رقم الحي	رقم الحوض رقم الحي	رقم الحوض رقم الحي	رقم الحوض رقم الحي
٢٧٧,٦٠٠	٢٧٧,٦٠٠	١٠	١٠	١٠	١٠
١٩٨,٣٩٩	١٩٨,٣٩٩	١١	١١	١١	١١
١٧٨,٠٠٠	١٧٨,٠٠٠	١٢	١٢	١٢	١٢
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	١٣	١٣	١٣	١٣
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	١٤	١٤	١٤	١٤
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	١٥	١٥	١٥	١٥
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	١٦	١٦	١٦	١٦
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	١٧	١٧	١٧	١٧
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	١٨	١٨	١٨	١٨
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	١٩	١٩	١٩	١٩
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٢٠	٢٠	٢٠	٢٠
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٢١	٢١	٢١	٢١
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٢٢	٢٢	٢٢	٢٢
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٢٣	٢٣	٢٣	٢٣
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٢٤	٢٤	٢٤	٢٤
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٢٥	٢٥	٢٥	٢٥
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٢٦	٢٦	٢٦	٢٦
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٢٧	٢٧	٢٧	٢٧
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٢٨	٢٨	٢٨	٢٨
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٢٩	٢٩	٢٩	٢٩
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٣٠	٣٠	٣٠	٣٠
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٣١	٣١	٣١	٣١
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٣٢	٣٢	٣٢	٣٢
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٣٣	٣٣	٣٣	٣٣
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٣٤	٣٤	٣٤	٣٤
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٣٥	٣٥	٣٥	٣٥
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٣٦	٣٦	٣٦	٣٦
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٣٧	٣٧	٣٧	٣٧
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٣٨	٣٨	٣٨	٣٨
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٣٩	٣٩	٣٩	٣٩
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٤٠	٤٠	٤٠	٤٠
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٤١	٤١	٤١	٤١
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٤٢	٤٢	٤٢	٤٢
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٤٣	٤٣	٤٣	٤٣
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٤٤	٤٤	٤٤	٤٤
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٤٥	٤٥	٤٥	٤٥
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٤٦	٤٦	٤٦	٤٦
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٤٧	٤٧	٤٧	٤٧
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٤٨	٤٨	٤٨	٤٨
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٤٩	٤٩	٤٩	٤٩
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٥٠	٥٠	٥٠	٥٠
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٥١	٥١	٥١	٥١
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٥٢	٥٢	٥٢	٥٢
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٥٣	٥٣	٥٣	٥٣
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٥٤	٥٤	٥٤	٥٤
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٥٥	٥٥	٥٥	٥٥
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٥٦	٥٦	٥٦	٥٦
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٥٧	٥٧	٥٧	٥٧
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٥٨	٥٨	٥٨	٥٨
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٥٩	٥٩	٥٩	٥٩
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٦١	٦١	٦١	٦١
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٦٢	٦٢	٦٢	٦٢
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٦٣	٦٣	٦٣	٦٣
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٦٤	٦٤	٦٤	٦٤
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٦٥	٦٥	٦٥	٦٥
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٦٦	٦٦	٦٦	٦٦
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٦٧	٦٧	٦٧	٦٧
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٦٨	٦٨	٦٨	٦٨
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٦٩	٦٩	٦٩	٦٩
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٧٠	٧٠	٧٠	٧٠
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٧١	٧١	٧١	٧١
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٧٢	٧٢	٧٢	٧٢
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٧٣	٧٣	٧٣	٧٣
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٧٤	٧٤	٧٤	٧٤
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٧٥	٧٥	٧٥	٧٥
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٧٦	٧٦	٧٦	٧٦
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٧٧	٧٧	٧٧	٧٧
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٧٨	٧٨	٧٨	٧٨
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٧٩	٧٩	٧٩	٧٩
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٨٠	٨٠	٨٠	٨٠
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٨١	٨١	٨١	٨١
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٨٢	٨٢	٨٢	٨٢
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٨٣	٨٣	٨٣	٨٣
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٨٥	٨٥	٨٥	٨٥
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٨٦	٨٦	٨٦	٨٦
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٨٧	٨٧	٨٧	٨٧
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٨٨	٨٨	٨٨	٨٨
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٨٩	٨٩	٨٩	٨٩
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٩٠	٩٠	٩٠	٩٠
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٩١	٩١	٩١	٩١
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٩٢	٩٢	٩٢	٩٢
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٩٣	٩٣	٩٣	٩٣
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٩٤	٩٤	٩٤	٩٤
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٩٥	٩٥	٩٥	٩٥
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٩٦	٩٦	٩٦	٩٦
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٩٧	٩٧	٩٧	٩٧
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٩٨	٩٨	٩٨	٩٨
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	٩٩	٩٩	٩٩	٩٩
١٠٩,٩٠٠	١٠٩,٩٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠	١٠٠

هكذا من الارامل

نصائح للتخلص من الارهاق والقلق



القلق والارهاق ظاهرتان يومياتان تمسنان العديد من المواطنين ، ولزالة هاتين الظاهرتين عند النساء خصوصاً قيمت مجلة "ومان أون" النصائح التالية :
١- تنظيم وقت ما بعد الغداء لتوفير الكريما والارهاق الخاصة .
٢- تناول وجبة افطار خفيفة يومياً ، على ان لا تزيد فترة تناولها على خمس دقائق ، ويفضل ان تقتصر التلفزيون حتى مجرد الجلس الهادئ .
٣- محاولة القيام بعمل منتج يومياً كالتمشيق ، أو الاهتمام بالحدائق والزراعات المنزلية .

بلا روح.. بلا أمل.. ولكنني أشعر بأن روحك تتخلل جسدي كي أحيط من حولي بحنانك.. عندما أشعر بشئني أود اللجوء إليك.. هناك من يدفعني للعودة لأرض الدنيا كي أمكك معهم.. وليتي أكمل رسالتي كما تمنين..
أمي.. كوني معي.. ليتني احتضنت شاهد قبرك أكثر.. فكلما ذكرت لك اللمحة.. أه.. يا أمي.. أحبك.. ليتك تصدين.. ولدت لو أدفن نفسي قريب وأنا نائمة القلب.. ولدت الصراخ.. أمي عودي.. احتاجك.. فأنا في عمر الزهور احتاج نبع حنانك لترويني بالحب والأمل.. تركت قبرك

خاطرة
أمي.. كن أنساك
سماه على غيوم.. حقيقة بلا زهور.. عمر بلا لحظة خيلاء.. حياة تمر بنا خيالها كما كتب لنا في قلبها حق الاعتراض ولا حتى القبول.. كالشمعة نحن نشرق أنفسنا بالمرح حتى ينتهي العمر ونحن ما زلنا نحترق حتى آخر شغلة يثها ضغتنا.. يتوارى خلف رضيع بين أحضان أمه.. أمي.. تلك الكلمة التي لن تنسى شغلتني عن ذكر اسمها

إبتكع المصنعة
غادة عرفات

